OMRON

取扱説明書

オムロン体重体組成計
カラダスキャン
HBF-362
KaradaScan™

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

目 次

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

KaradaScan™

カラダスキャンを100％使いこなそう

付録
「カラダスキャン
活用ガイド」で
体組成について詳しく
説明しています。

カラダスキャンを使うための 4つの準備

（☞ 9～14ページ）

ご使用の前に、右の準備をしてください。

1 電池を入れる

正しい姿勢で「両手・両足」測定

カラダスキャンHBF-362は「両手・両足」を使って、「全身」の体組成を測定します。

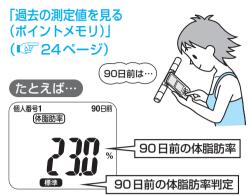
両手間もしくは両足間ではかる今までの体脂肪計や体組成計は、主に体型のバラツキやむくみなどの影響を受けやすいものでした。カラダスキャンHBF-362なら、「両手・両足」の4点を結んで、全身の体組成を正確に"スキャン"します。
正確な測定のために、いつも正しい測定姿勢を心がけてください。

「正しい測定姿勢」
（☞ 18ページ）

基本は腕と体が90°

1、7、30、90日前の測定値と比べよう

カラダスキャンは、測定した値を自動記憶します。

「過去の測定値を見る
（ポイントメモリ）」
（☞ 24ページ）

4人分の測定値を記憶できますので、ご家族などで使い分けることができます。

もっと知りたい、自分の"カラダ"

体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

■体脂肪率
体重のうち、「体脂肪の重さ」が占める割合のことです。体脂肪レベルを（低い／標準／やや高い／高い）でチェックできます。

■体年齢
測定データを総合して、あなたの体の状態を年齢で表示します。

■BMI
肥満度を示す国際的な基準です。理想的なBMI値は「22」です。

■基礎代謝
体温維持や呼吸など、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。基礎代謝量が増えると、太りにくい体質になります。

■内臓脂肪レベル
内臓のまわりについている脂肪がどれくらいのレベルかをお知らせします。
内臓脂肪レベル（標準／やや高い／高い）でチェックできます。

■部位別皮下脂肪率
全身・体幹・両脚・両腕の各部位の重さに占める皮下脂肪の割合のことです。
体についた皮下脂肪のバランスをチェックできます。

■部位別骨格筋率
全身・体幹・両脚・両腕の各部位の重さに占める骨格筋の割合のことです。
体についた骨格筋のバランスをチェックできます。
※カラダスキャンは、平滑筋（内臓筋）・心筋を含まず、体を動かすための「骨格筋」だけの割合を測定できることが特長です。

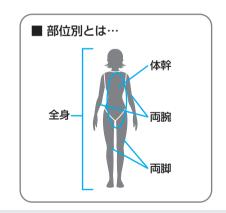
■ポジショニングチェック
測定されたあなたの各部位の皮下脂肪率と骨格筋率を、同じ体格（BMI）、同じ属性（性別・年齢）の方と比べて、どれくらいあるのかを7段階にて表示します。

■ 部位別とは…

2
お住まいの地域を設定する（重力補正）

3
日付・時刻を合わせる

4
個人データ（年齢・性別・身長）を登録する

これで測定準備完了です。

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した内容は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

■ 危険、警告、注意の意味

⚠危険	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負う危害が、切迫して生じることが想定される内容**を示します。
⚠警告	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、**人が傷害を負ったり物的損害＊の発生が想定される内容**を示します。

＊物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の意味

必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
禁止	⦸記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠危険

使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器
②人工心肺などの生命維持用医用電気機器
③心電計などの装着型医用電気機器

禁止

• これら医用電気機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす原因になります。

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- 自己判断は健康を害する原因になります。

設置と取り扱いについて

タイルの上や、濡れた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。

測定について

体の不自由な方は、介護の方の付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。

風呂上がりなど、体や手が濡れている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、衝撃により使用範囲を超え、破損の原因になります。

本体の端や表示操作部・表示操作部ホルダーに乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。

つづく

⚠注意

使用にあたって

業務用（病院など）では使用しないでください。

●家庭用計量器の基準に適合しています。業務用に要求されている機能は備えていません。

表示操作部や本体の近くで携帯電話を使わないでください。

●誤作動の原因になります。

設置と取り扱いについて

表示操作部や本体を分解や修理・改造しないでください。

●けがや故障の原因になります。

表示操作部を本体に収納するときは、グリップ電極の金属部よりも内側を
持たないでください。

●指を挟み、けがをする原因になります。

電池の取り扱いについて

電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。

●発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

●発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

●液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

●コードがからんで、けがをする原因になります。

お願い

■ 設置と取り扱いについてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所や火気のそばには置かないでください。
- 故障の原因になります。

体組成を測定するときは素足で乗ってください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本体から出ている表示操作部のコードを無理に引っ張らないでください。
- コードが外れて故障する原因になります。

本製品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。
- 故障の原因になります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。
- 正確な測定ができない場合があります。

表示操作部を持って運ばないでください。
- 本体部分が落下し、けがや故障の原因になります。

本製品を廃棄するときは、分解しないで市区町村の指導に従って処分してください。
- 環境汚染の原因になります。

■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

表示操作部や本体を水洗いしないでください。
- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- 変色や故障の原因になります。

■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。
- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

正しく測定できない場合・測定の範囲

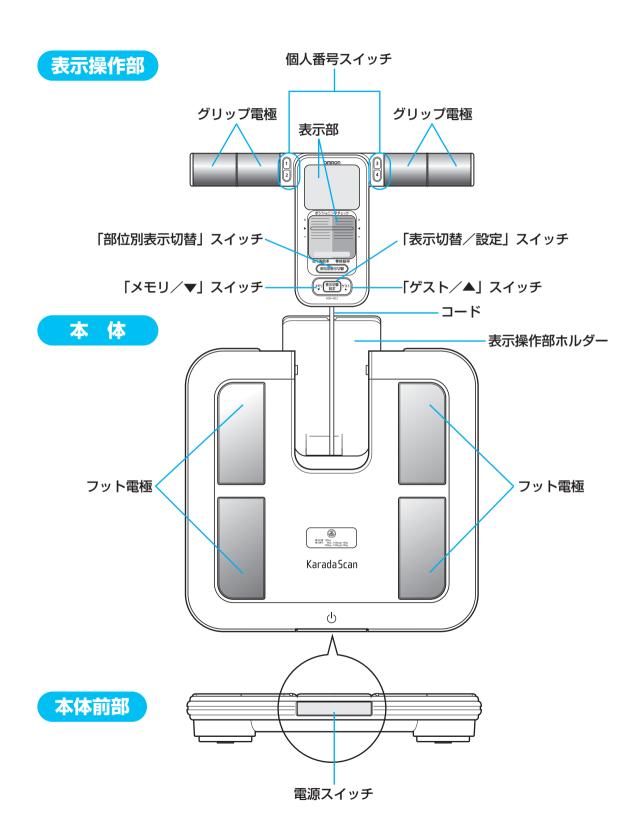
■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

成長期の児童／高齢者／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人
- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

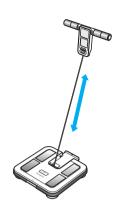
■ 本製品では10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベル、体年齢およびポジショニングチェックは表示されません。

各部の名前

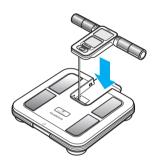
表示操作部
個人番号スイッチ
グリップ電極
グリップ電極
表示部
OMRON
「部位別表示切替」スイッチ
「表示切替／設定」スイッチ
「メモリ／▼」スイッチ
「ゲスト／▲」スイッチ
コード
本　体
表示操作部ホルダー
フット電極
フット電極
KaradaScan
本体前部
電源スイッチ

表示操作部の収納のしかた

■コードは自動巻き取り式です。

表示操作部を持ち上げるとコードが引き出され、
表示操作部を収納するときは自動的に巻き取られます。

1 表示操作部を持って、自動的に巻き取らせる

■コードが自動的に巻き取られない場合は…

コードのよじれを元に戻してから、20～30 cm引き出したあと、もう一度巻き取らせてください。

※赤いマークが出たらそれ以上引っ張らないでください。故障する可能性があります。

2 表示操作部を押して、本体にはめる

電源の自動オフについて

次の場合は自動的に電源が切れます。

- 「0.0kg」が表示されているときに、約１分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などの設定をしているときに、約５分間何も操作をしなかった場合
- 体重確定後または測定結果が表示されているときに、約５分間何も操作をしなかった場合

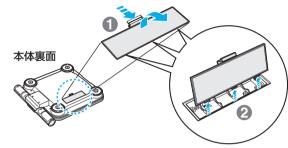
電池を入れる

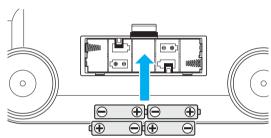
付属の単3形マンガン乾電池4本を入れます。

※電池をはじめて入れたときや交換したときは、お住まいの地域と日付・時刻を設定してください。設定しないと測定できません。

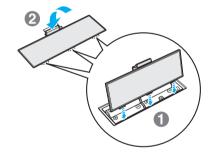
1 本体を裏返し、電池カバーを外す

❶ 電池カバーのノブを矢印方向に押してロックを外す

❷ 電池カバーのノブを上方向に持ち上げる

2 電池を図の表示に合わせて入れる

バネの出ている方が ⊖ です。

3 電池カバーを閉める

❶ 電池カバーを差し込む

❷ 電池カバーのノブをカチッと音がするまで押す

4 「お住まいの地域を設定する（重力補正）」に進む （☞ 10ページ）

※電池を交換したときも、地域設定に進んでください。

電池の寿命と交換について

■約1年測定できます。（単3形マンガン乾電池＜黒＞（4本）使用、室温23℃、1日4回測定の場合）

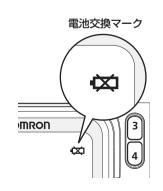
※付属の電池はお試し用です。1年以内に寿命が切れることがあります。

■ マークが点灯したときは、電池が消耗しています。4本同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

■本体の電源を切ってから、電池を交換してください。

※電池を交換しても、個人データと過去の測定値は保持されます。

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

電池交換マーク

お住まいの地域を設定する（重力補正）

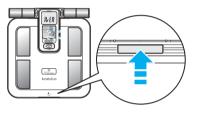
本製品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。お住まいの地域を設定してください。
お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

■ 下の表でお住まいの地域番号が「1」か「2」かを確認してください。

地域番号	都道府県
地域番号「1」	北海道　青森県　岩手県　秋田県　宮城県　山形県
	福島県　茨城県　栃木県　新潟県　富山県　石川県
地域番号「2」	群馬県　埼玉県　千葉県　東京都　神奈川県　山梨県
	長野県　福井県　静岡県　愛知県　岐阜県　三重県
	滋賀県　京都府　大阪府　兵庫県　奈良県　和歌山県
	島根県　鳥取県　岡山県　広島県　山口県　香川県
	徳島県　高知県　愛媛県　福岡県　佐賀県　長崎県
	大分県　熊本県　宮崎県　鹿児島県　沖縄県

1 電池を入れたあと、電源スイッチを押す

電源が入り地域番号「2」が点滅します。

※表示部の「ArEA」（＝area／エリア）は「地域」を意味します。

2 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチで、地域番号を選ぶ

「メモリ／▼」「ゲスト／▲」スイッチを押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示します。

3 「表示切替／設定」スイッチを押す

地域が確定して、日付・時刻を設定する画面が表示されます。

4 「日付・時刻を合わせる」に進む

（☞ 11ページ）

■地域設定をやり直したいときは…

電池をいったん抜いて約20秒以上経過してから入れ直したあと、電源スイッチを押してください。

※地域設定をするときは、続けて日付·時刻設定もしてください。

日付・時刻を合わせる

日付・時刻は正しく設定してください。正しく設定しないと記憶された測定値の日付がずれたり消去されることがあります。

使用するスイッチ

「表示切替／設定」スイッチ

「メモリ／▼」スイッチ
1回押すごとに1つ戻ります。
押し続けると早送りします。

「ゲスト／▲」スイッチ
1回押すごとに1つ進みます。
押し続けると早送りします。

■設定中に間違えたときは…
一度電源を切ってから再度電源を入れ直すと、日付・時刻の設定がはじまります。

■設定中に電源が切れたときは…
再度電源スイッチを押して電源を入れると、日付・時刻の設定がはじまります。

■設定した日付・時刻を修正するには…
まず表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押します。「0.0kg」と表示されたら「表示切替／設定」スイッチを **2秒以上** 押してください。「西暦年」が点滅しますので、手順1から操作してください。

1 お住まいの地域の設定が終わったら、「西暦年」を合わせる

地域設定が終わると、続けて「西暦年」が点滅します。

2006年7月25日
15時30分に設定する場合

① 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「西暦年」を合わせる

※設定範囲は2006年～2030年です。

② 「表示切替／設定」スイッチを押す

「西暦年」が確定して、「月」が点滅します。

2 「月」と「日」を合わせる

1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「月」を合わせる

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

「月」が確定して、「日」が点滅します。

3 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「日」を合わせる

4 「表示切替／設定」スイッチを押す

「日」が確定して、「時」が点滅します。

3 「時」と「分」を合わせる

1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「時」を合わせる

時刻は24時間制の表示です。

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

「時」が確定して、「分」が点滅します。

3 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「分」を合わせる

4 「表示切替／設定」スイッチを押す

「分」が確定して、設定した「年」「月日」「時分」が表示されて電源が切れます。

これで設定が終わりました。

個人データ（年齢・性別・身長）を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ年齢・性別・身長を登録しておく必要があります。
個人データは4人分まで登録することができます。

※個人データを登録している方以外でも、「ゲスト」機能を使うと体重体組成をはかることができます。（☞ 18ページ）

使用するスイッチ

個人番号スイッチ「1」「2」

個人番号スイッチ「3」「4」

「表示切替／設定」スイッチ

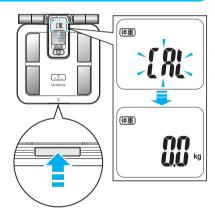
「メモリ／▼」スイッチ
1回押すごとに1つ戻ります。
押し続けると早送りします。

「ゲスト／▲」スイッチ
1回押すごとに1つ進みます。
押し続けると早送りします。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、
「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2 登録する個人番号を選ぶ

個人番号「1」に、
28才・女性・身長160.5 cm
を登録する場合

① 「0.0kg」と表示されたら、登録する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

② 「表示切替／設定」スイッチを押す

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

3 「年齢」を設定する

1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を合わせる

※設定範囲は10才〜80才です。

設定した年齢は自動で更新されないため、必ず毎年、誕生日ごとに年齢を更新してください。年齢を正しく設定しないと、正確な測定ができない場合があります。

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

年齢が確定して、「性別」が点滅します。

4 「性別」を設定する

1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を合わせる

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

性別が確定して、「身長」が点滅します。

5 「身長」を設定する

1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「身長」を合わせる

※設定範囲は100.0cm〜199.5cmです。
※0.5cm単位で設定できます

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

身長が確定して、設定した年齢・性別・身長が表示されたあと、「0.0kg」と表示されます。

■20ページの「ゲストではかる方は」からお読みの方へ
ゲストの場合は身長を設定後、測定に移ります。21ページへ進んでください。

これで登録が終わりました。

※続けて体重体組成を測定することもできます。（☞21ページ）

6 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

■次のようなときは登録することができません。個人データ登録をやり直してください。（☞13ページ）
- 設定中に約5分以上操作をしないで電源が自動的に切れたとき
- 設定中に電源を切ったとき

個人データを変更する

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2 変更する個人番号を選ぶ

1 「0.0kg」と表示されたら、変更する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

例
個人番号「1」の個人データを変更する場合

3 個人データを変更する

1 「年齢」を変更する

1. 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を設定する
   ※変更しない場合は 2 へ進む
2. 「表示切替／設定」スイッチを押す

2 「性別」を変更する

1. 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を設定する
   ※変更しない場合は 2 へ進む
2. 「表示切替／設定」スイッチを押す

3 「身長」を変更する

1. 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「身長」を設定する
   ※変更しない場合は 2 へ進む
2. 「表示切替／設定」スイッチを押す
   身長が確定して、設定した年齢・性別・身長が表示されたあと、「0.0kg」と表示されます。

これで個人データの変更が終わりました。

※続けて体重体組成を測定することもできます。（☞ 21 ページ）

4 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

個人データを消去する

■個人データを消去すると…

登録した年齢・性別・身長と、記憶している過去の測定値が消去されます。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2 消去する個人番号を選ぶ

1 「0.0kg」と表示されたら、消去する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

2 「表示切替／設定」スイッチを押す

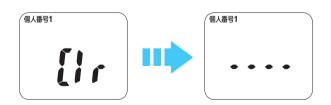
個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

例

個人番号「1」の個人データを消去する場合

3 個人データを消去する

選んでいる個人番号スイッチを 2秒以上 押す

表示部に「Clr」（＝clear／クリア）が点灯します。
「Clr」が消灯すると、個人データの消去は終了です。

これで個人データが消去されました。

4 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

体重だけをはかる

体重だけをはかるときは、表示操作部を取り出さず、収納したままで測定してください。

※体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

※体重だけをはかったときは、測定値は記憶されません。

1

表示操作部が本体に収納された状態で、

電源スイッチを押す

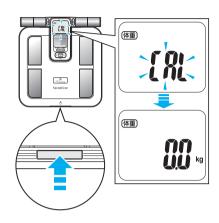
表示部に「CAL」が点滅したあと、
「0.0 kg」と表示されます。

電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err」（エラー）表示にならないときでも、体重が正しく測定できない場合があります。

※「CAL」（＝calibration／キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

2

「0.0 kg」と表示されたら、

本体に乗る

3

測定結果を確認する

２回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

※測定結果は、表示操作部を取り出して確認することもできます。

表示例　体重52.3 kg

4

測定結果を確認したら、

本体を降り、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

※電源スイッチを押さなくても、約５分後に自動的に電源が切れます。

体重体組成をはかる

（個人番号スイッチではかる／「ゲスト／▲」スイッチではかる）

個人番号スイッチではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。
（☞13ページ）

※個人データを登録していない方は、「ゲスト」機能を使ってはかります。

正しい測定姿勢

体重を測定したあと…

腕を水平に上げ、ひじはまっすぐ伸ばします

背すじとひざを伸ばします

90°

表示操作部を顔に向けます

腕と体が90°になるようにします

素足で乗ります

KaradaScan

両足をフット電極に乗せます

こんな姿勢はダメ

体を動かしている

腕が曲がっている

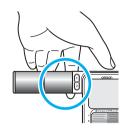
腕が下がっている（または上げすぎている）

表示操作部が上を向いている

ひざが曲がっている

足裏が電極とずれている

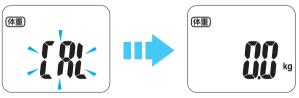
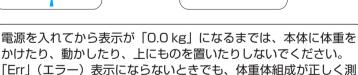
つづく

グリップ電極の握り方

人さし指をグリップ電極裏側の内側くぼみ部分に沿わせる

手のひら全体でグリップ電極を握る

体重体組成をはかる

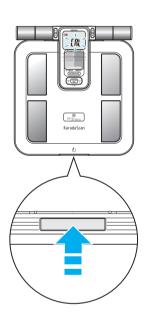
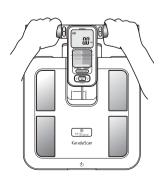
1 電源を入れる

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err」（エラー）表示にならないときでも、体重体組成が正しく測定できない場合があります。

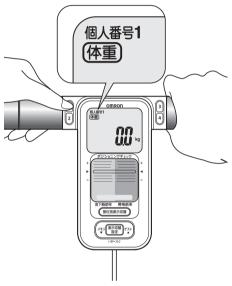
※「CAL」（＝calibration／キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

2 「0.0 kg」と表示されたら、表示操作部を取り出す

※「0.0kg」と表示されるまでは、表示操作部を触らないでください。

2 個人番号スイッチ または、「ゲスト／▲」スイッチ を選ぶ

個人データを登録している方は

登録した個人番号スイッチを押す

登録した個人番号が点灯します。

例：個人番号「1」を選ぶ場合は、
「 1 」スイッチを押します。

次の表示が出たときは…

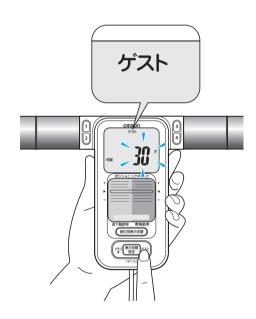
選んだ個人番号に、個人データが登録されていません。個人データを登録してください。
（☞ 13ページ）

ゲストではかる方は

「ゲスト」機能とは…

あらかじめ個人データを登録している方以外でも、そのつど年齢・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。

1 「ゲスト／▲」スイッチを押す

「ゲスト」が点灯し、
「年齢」が点滅します。

2 個人データ（年齢・性別・身長）を設定する

「個人データ（年齢・性別・身長）を登録する」の手順３～５をお読みください。（☞ 14ページ）

3 測定する

1 本体に乗って、体重を測定する

体重が確定しました。

※２回点滅して体重が確定したことをお知らせします。

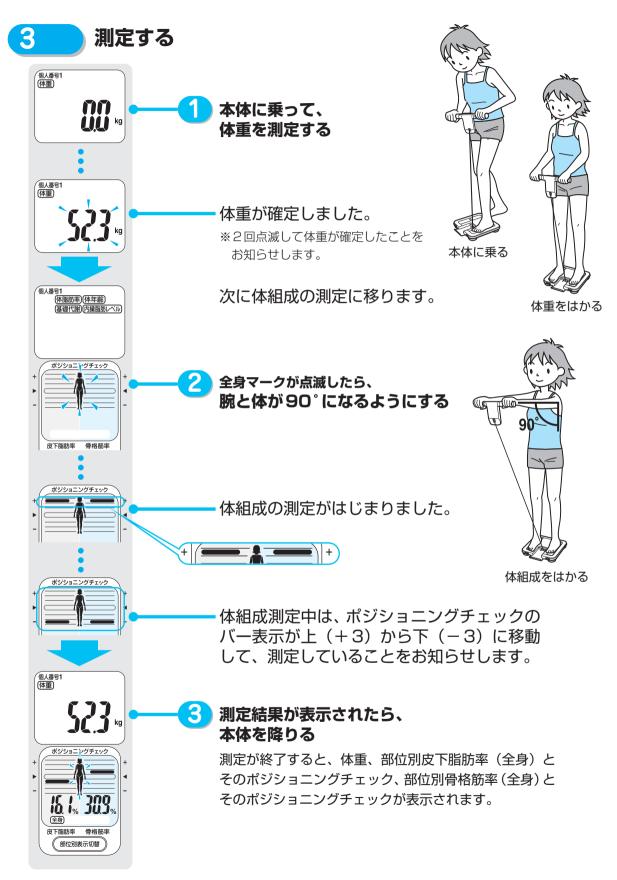
次に体組成の測定に移ります。

2 全身マークが点滅したら、腕と体が90°になるようにする

体組成の測定がはじまりました。

体組成測定中は、ポジショニングチェックのバー表示が上（＋3）から下（－3）に移動して、測定していることをお知らせします。

3 測定結果が表示されたら、本体を降りる

測定が終了すると、体重、部位別皮下脂肪率（全身）とそのポジショニングチェック、部位別骨格筋率（全身）とそのポジショニングチェックが表示されます。

測定結果を確認する

「表示切替／設定」スイッチを押し、体組成を確認する

体組成の説明については付録「カラダスキャン活用ガイド」で紹介しています。

「表示切替／設定」スイッチを押すごとに以下のように上段の画面表示が切り替わります。

表示例

体重 52.3 kg

部位別皮下脂肪率 全身16.1%

部位別皮下脂肪率ポジショニングチェック：全身－1

部位別骨格筋率 全身30.9%

部位別骨格筋率ポジショニングチェック：全身＋1

※ポジショニングチェックの見方（☞23ページ）

表示例

体脂肪率 23.0％

体脂肪率判定：標準

表示例

体年齢 18才

表示例

BMI 20.3

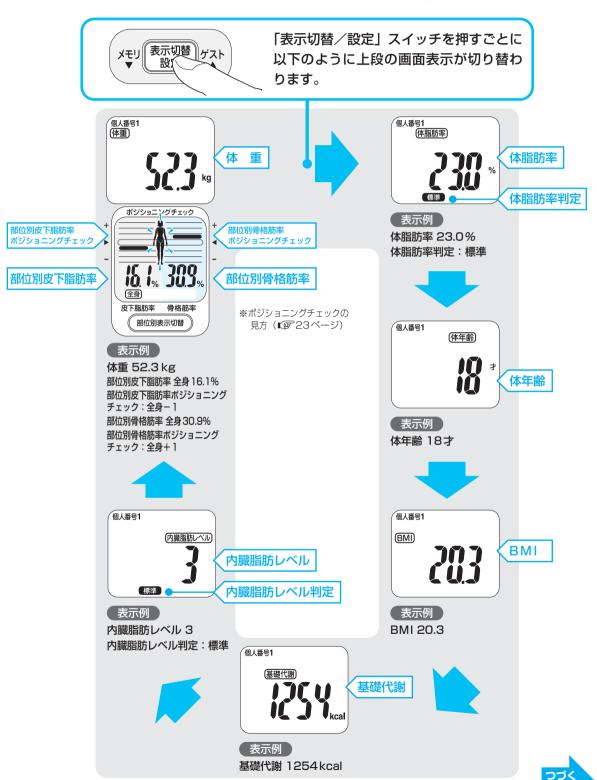
表示例

基礎代謝 1254kcal

表示例

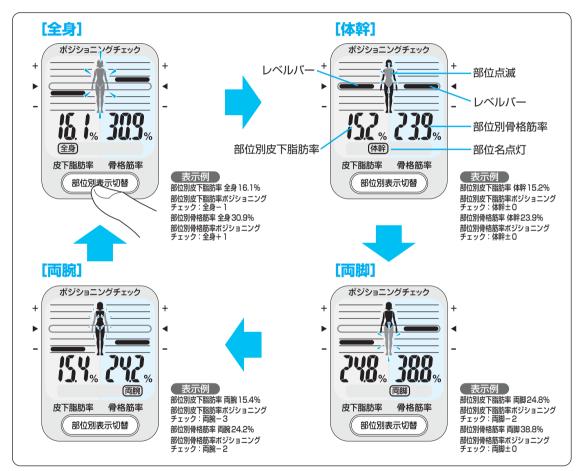
内臓脂肪レベル 3

内臓脂肪レベル判定：標準

つづく

■ 各部位の皮下脂肪率と骨格筋率のポジショニングチェックの 見方

「部位別表示切替」スイッチを押すごとに下図のように表示が切り替わります。

・部位名が点灯し、人体図の選択した部位が点滅します。
・部位別の皮下脂肪率と骨格筋率が表示されます。
・部位別の皮下脂肪率と骨格筋率をポジショニングチェックし、
　＋３～±０（平均）～－３のレベルバーでお知らせします。

※ポジショニングチェックについては付録「カラダスキャン活用ガイド」40ページで解説しています。

※本製品では10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。
　また、18才未満の方の内臓脂肪レベル、体年齢およびポジショニングチェックは表示されません。

※個人番号スイッチを使って測定したときは測定値が記憶されます。
　「ゲスト」で測定したときは記憶されません。

5 測定結果を確認したら、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

※電源スイッチを押さなくても、約5分後に自動的に電源が切れます。

※表示操作部を本体に収納してください。（☞8ページ）

過去の測定値を見る（ポイントメモリ）

個人番号スイッチを使って測定したときは、測定値が自動的に記憶されます。

1日前、7日前、30日前、90日前の測定値を見ることができます。

使用するスイッチ

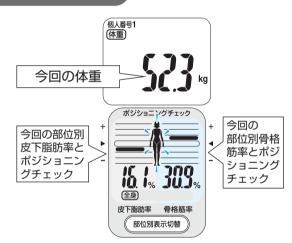
「メモリ／▼」スイッチ
押すごとに
「1日前→7日前→30日前→90日前」に
表示が切り替わります。

「表示切替／設定」スイッチ

操作例1　測定後に今回と7日前の測定値を見る

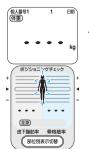
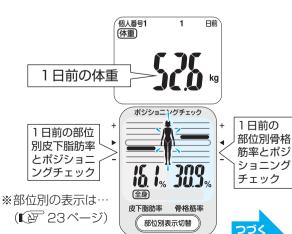
1 体重体組成をはかり、今回の測定結果を表示する

「体重体組成をはかる」の手順1～3をお読みください。
(☞ 19～21ページ)

※「ゲスト」機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。

2 「メモリ／▼」スイッチを1回押し、1日前の体重を表示する

◀ 過去の測定値がないときは、このように表示されます。

※部位別の表示は…
(☞ 23ページ)

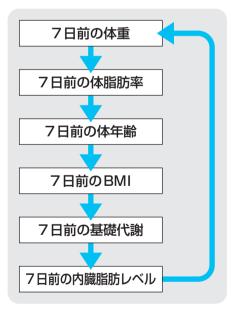
つづく

3 「メモリ／▼」スイッチを１回押し、７日前の体重を表示する

■「メモリ／▼」スイッチを押していくと…

※部位別の表示は…
（☞ 23ページ）

このように表示が切り替わります。

4 「表示切替／設定」スイッチを押し、その他の７日前の測定値を見る

■「表示切替／設定」スイッチを押していくと…

このように表示が切り替わります。

5 過去の測定値を確認したら、電源を切る

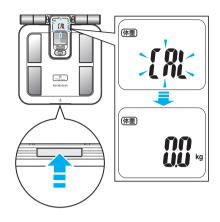
本体の電源スイッチを押します。

操作例２　測定しないで、過去の測定値だけを見る

1

表示操作部が本体に収納された状態で、
電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、
「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0 kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2

「0.0 kg」と表示されたら、
個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

※「ゲスト」機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。

例
個人番号「1」に登録している場合

3　過去の測定結果を確認する

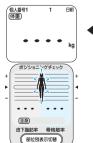
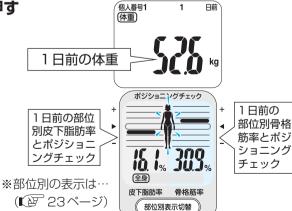
①「メモリ／▼」スイッチを１回押す

１日前の体重が表示されます。

◀過去の測定値がないときは、このように表示されます。

※部位別の表示は…
（☞ 23ページ）

▽はじめに
▽はかる前に（各種設定）
▼はかり方と測定値表示
▽困ったときに・保証など
▽付録

つづく

2 「メモリ／▼」スイッチと「表示切替／設定」スイッチを使って、過去の測定値を確認する

「操作例１：測定後に今回と７日前の測定値を見る」の
手順３～４と同様に操作してください。（☞ 25ページ）

4 過去の測定値を確認したら、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

■測定値の記憶について

個人番号スイッチそれぞれに最大97日分を記憶します。98日目以降は、古い測定値から順に消去していきます。

■１日に２回以上測定したときの記憶について

記憶する測定値は、１日にひとつだけです。同じ個人番号スイッチを使って、１日に２回以上測定したときは、その日の最後に測定した値を記憶します。

■１日前、７日前、30日前、90日前がちょうど測定し忘れた日だったときは…

その前の日の測定値を表示します。たとえば、１日前の測定値がないときは２日前の測定値を表示します。１日前も２日前も測定値がないときは３日前、３日前もないときは４日前…というように、最大で６日前までさかのぼって表示します。
同様に、７日前の測定値がないときは最大14日前、30日前の測定値がないときは最大37日前、90日前の測定値がないときは最大97日前までさかのぼって表示します。

おかしいな？と思ったら

■ エラー表示が出た

エラー表示	原　因	対処のしかた
Err 1	手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手のひらや足裏を電極に密着させて測定してください（☞ 18～19ページ）
Err 2	測定姿勢が悪かったり、手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手や足を動かさないようにして測定してください（☞ 18～19ページ）
Err 3	手のひらや足裏が乾燥していた	濡らしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください
Err 5	動作異常が起きた	電源を入れ直して測定してください それでもエラーになる場合は、オムロンお客様サービスセンターまで修理をご依頼ください（☞ 裏表紙）
Err	「0.0 kg」と表示される前に、本体に乗った	「0.0 kg」と表示されてから、本体に乗ってください
	「0.0 kg」と表示される前に、本体を動かした	「0.0 kg」と表示されるまでは、本体を動かさないでください
	測定中に体を動かした	測定中は体を動かさないでください
	体重測定中に測定範囲をこえた	体重が 135 kg をこえる方は、ご使用になれません

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
一部の結果が「・・・」と表示される	体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した年齢・性別・身長が間違っていないか確認してください（☞ 15ページ） 年齢・性別・身長を正しく設定していても、測定可能範囲外の場合は測定できません
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	正しい姿勢で測定してください（☞ 18ページ）
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	固く平らな床面で測定してください
	手のひらや足裏、また体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください

つづく

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	手のひらや足裏が乾燥している	濡らしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「カラダスキャン活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」（☞ 44ページ）も併せてお読みください	
内臓脂肪レベル、体年齢およびポジショニングチェックなどが表示されない	本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベル、体年齢およびポジショニングチェックは表示されません また、10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません	
体組成をはかりたいのに、体重値確定後約5分で電源が切れて、はかることができない	個人番号スイッチまたは「ゲスト／▲」スイッチを正しく押していない（表示部に個人番号「1」「2」「3」「4」や「ゲスト」が表示されていない）	個人番号スイッチまたは「ゲスト／▲」スイッチを正しく押してから測定してください （☞ 20ページ）
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください （☞ 9ページ）
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください （☞ 9ページ）
	電池が消耗している	電池を交換してください （☞ 9ページ）
	本体と表示操作部をつないでいるコードが破損している	オムロンお客様サービスセンターまで修理をご依頼ください （☞ 裏表紙）
コードが自動的に巻き取られない	コードがよじれている、またはコードが片寄って巻き込まれている	コードを一度引き出し、再度巻き込んでください （☞ 8ページ）
体重値が異常に多く（または少なく）表示される	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください

電源の自動オフについて

次の場合は自動的に電源が切れます。

- 「0.0kg」が表示されているときに、約1分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などの設定をしているときに、約5分間何も操作をしなかった場合
- 体重確定後または測定結果が表示されているときに、約5分間何も操作をしなかった場合

※これらの方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

※本製品の故障、修理のときは、個人データと過去の測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕　様

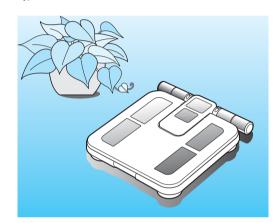
販売名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン **HBF-362**
表示	体重　0～100 kgまで ：100 g単位 　　　100～135 kgまで ：200 g単位 体脂肪率　5.0～50.0％ ：0.1％単位 内臓脂肪レベル※　1～30 ：1レベル単位 BMI　2.5～90.0 ：0.1単位 基礎代謝　385～5000 kcal ：1 kcal単位 体年齢※　18～80才 ：1才単位 部位別皮下脂肪率　5.0～60.0％ ：0.1％単位 （全身・体幹・両脚・両腕） 部位別骨格筋率 　全身・両腕　5.0～60.0％ ：0.1％単位 　体幹　5.0～50.0％ ：0.1％単位 　両脚　5.0～70.0％ ：0.1％単位 体脂肪率判定　低い／標準／やや高い／高い 内臓脂肪レベル判定※　標準／やや高い／高い ポジショニングチェック※　部位別皮下脂肪率 ：7段階 　部位別骨格筋率 ：7段階 メモリ　ポイントメモリ　1日前／7日前／30日前／90日前
設定項目	重力補正　地域番号「1」または「2」 日付・時刻　西暦年、月日、時分 個人データ登録［下記の設定項目を4人分登録できます。］ 　身長　100.0～199.5cm ：0.5cm単位 　年齢　10～80才 ：1才単位 　性別　男／女 ※ゲストではかる場合は個人データはそのつど設定します。
体重計精度	0 kgをこえ67.5 kgまで ：±200 g 67.5 kgをこえ100 kgまで ：±300 g 100 kgをこえ135 kgまで ：±600 g
電源	単3形マンガン乾電池4本（R6） ［単3形アルカリ乾電池（LR6）もご使用になれます］
電池寿命	約1年（単3形マンガン乾電池〈黒〉使用、室温23℃、1日4回測定時）
使用環境温湿度	＋5～＋35℃　30～85％RH
保管環境温湿度	－20～＋60℃　10～95％RH
質量	約2.6 kg（乾電池含む）
外形寸法	幅 約304 mm×高さ 約54 mm×奥行き 約329 mm
付属品	お試し用乾電池（単3形マンガン乾電池4本）、 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベル、体年齢およびポジショニングチェックは表示されません。

体重計の精度について

- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。この商品のメーカー保証精度は、上記の体重計精度欄に記載の通りです。
- この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

カラダスキャン活用ガイド

オムロン体重体組成計
カラダスキャン
HBF-362
KaradaScan™

カラダスキャンでわかること

■付録「カラダスキャン活用ガイド」は、カラダスキャンをよりご活用いただけるよう、体組成や測定結果の見方などについて説明しています。
■測定結果は、「診断」のためではなく、肥満・やせを早期に発見するための「目安」としてご覧ください。
■使い方については「取扱説明書」をお読みください。

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。
・自己判断は健康を害する原因になります。

BMIから理想体重を知ろう

なんといっても気になる体重。でも、体重が多いか少ないかは何を基準に決めていますか？　そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギはBMIです。

BMIとは…

「**B**ody **M**ass **I**ndex」（＝体格指数）の頭文字「**B・M・I**」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMIはとてもシンプルな計算式から求められます。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

カラダスキャンは、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」からBMIを算出します。

表示例
体重：52.3kg

表示例
BMI：20.3

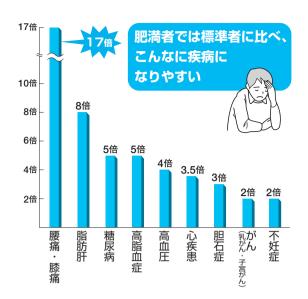
理想体重は BMI「22」のとき

あなたのBMIはどうでしたか？
もっとも理想的なBMIは「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまりBMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

理想体重（kg）＝
22×身長（m）×身長（m）

例）身長155 cmの人の理想体重は…
22×1.55×1.55＝52.855→約52.9 kg
ただし、BMIは身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

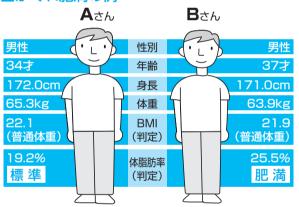
BMI「25以上」の人は健康障害に注意

BMI判定では「25以上」が肥満です。肥満のまま生活を続けると、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。
肥満により血糖値を調節するインスリンの機能が低下してしまい糖尿病や高血圧になったり、脂肪の細胞から過剰に分泌された性ホルモンが更年期以降の乳がんや子宮がんを発症させる要因となることなどがわかってきました。
右図のように、標準的な体重の人と比べると、肥満の人は健康障害やさまざまな疾病になりやすいことが報告されています。

出典：第4回日本内分泌学会生涯教育集会資料集より

BMIだけではわからない“かくれ肥満”

簡単に肥満度がわかるBMIですが、BMI判定では“正体を現さない肥満”があります。
右図は当社が調査した例です。
同じような身長・体重のＡさんとＢさん。BMIはともに「普通体重」なのに、体脂肪率（☞35ページ）による肥満判定ではＢさんは「肥満」となっています。つまり、Ｂさんは標準的な体重なのに、実は体脂肪が多い“かくれ肥満”なのです。かくれ肥満は、健康障害の要因となる内臓脂肪（☞35ページ）が多くついてしまっているケースもあり、BMIが普通だからといって安心はできません。

■かくれ肥満の例

Aさん		Bさん
男性	性別	男性
34才	年齢	37才
172.0cm	身長	171.0cm
65.3kg	体重	63.9kg
22.1（普通体重）	BMI（判定）	21.9（普通体重）
19.2% 標準	体脂肪率（判定）	25.5% 肥満

当社調査：体脂肪率（☞35ページ）

BMIをもとにした肥満の判定

BMI	判　定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

〈日本肥満学会（2000年）によって提唱されている肥満判定基準です。〉

体脂肪を分析しよう

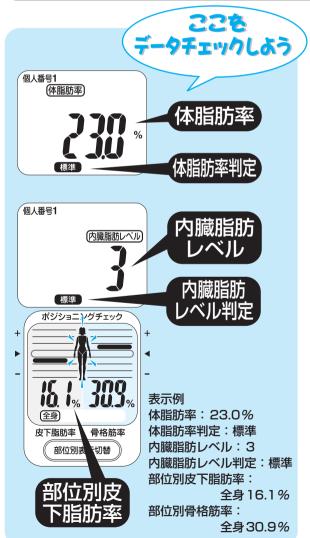
体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。
ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

体脂肪率(%)＝(体脂肪の重さ(kg)÷体重(kg))×100

カラダスキャンでは、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（☞43ページ）

表示例
体脂肪率：23.0％
体脂肪率判定：標準
内臓脂肪レベル：3
内臓脂肪レベル判定：標準
部位別皮下脂肪率：
全身16.1％
部位別骨格筋率：
全身30.9％

体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。
男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

体脂肪率判定

体脂肪率		判定
男性	女性	
10%未満	20%未満	低い
10～20%未満	20～30%未満	標準
20～25%未満	30～35%未満	やや高い
25%以上	35%以上	高い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

内臓脂肪レベルとは…

腹部CTスキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大小を30段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

皮下脂肪率とは…

体重のうち、皮下脂肪の重さが占める割合のことです。

皮下脂肪率（%）＝（皮下脂肪の重さ（kg）÷体重（kg））×100

※部位別の皮下脂肪率は、各部位の重さに占める皮下脂肪の重さの割合のことです。

内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積別に健康障害＊の合併数を検討すると、内臓脂肪面積が 100 cm^2 を超えると、合併数は一段と上昇し、平均合併数が1.5個を超え、150 cm^2 以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が2個を超えることが明らかとなった」とされています。

＊健康障害とは、肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害を指す（主に2型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧など）。

内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判　定
1～10未満	標　準
10～14	やや高い
15以上	高　い

※本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。

※皮下脂肪率に関しては判定しておりません。ポジショニングチェックをご参照ください。（☞ 40ページ）

※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

体の各部位についている皮下脂肪

皮下脂肪とは皮膚の下に蓄積される脂肪で、エネルギーをためたり体温を保つなどの役目を果たしています。お腹だけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにつきやすく、必要以上の皮下脂肪の蓄積はプロポーションのくずれの原因となります。

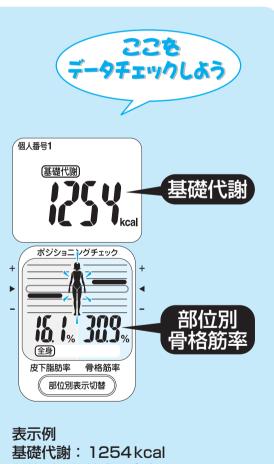
基礎代謝と骨格筋率

運動で骨格筋を増やそう

骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉です。この骨格筋の維持・増大が、基礎代謝に深く関係してきます。ここでは、基礎代謝と骨格筋率について説明します。

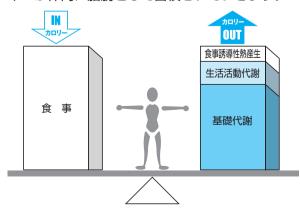
基礎代謝とは…

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。カラダスキャンは、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（☞ 39ページ）をご活用ください。

表示例
基礎代謝： 1254 kcal
部位別骨格筋率：全身30.9％

1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。（下図参照）

基礎代謝	生命維持に必要なエネルギー
生活活動代謝	通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
食事誘導性熱産生	食事にともない消費されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が6～7割、生活活動代謝が2～3割、食事誘導性熱産生が1割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。1日の食事量が「基礎代謝＋生活活動代謝＋食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。

骨格筋とは…

筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える（増やす）ことができる筋肉です。

骨格筋率とは…

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

骨格筋率(%)＝(骨格筋の重さ(kg)÷体重(kg))×100

カラダスキャンでは、BI法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（☞43ページ）

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすれば？

基礎代謝は10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。
筋肉は体を動かしていないときも、1日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば1日のエネルギー消費量も少なくなるのです。
基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。
そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、カラダスキャンの大きな特長です。
骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。カラダスキャンでは、日本人の基礎代謝の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

表示例
体年齢：18才

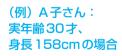
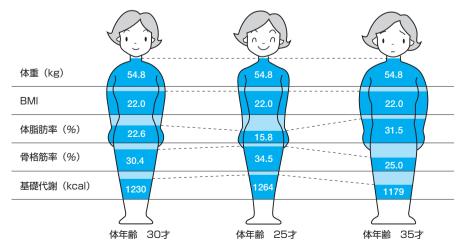
身長と体重が同じでも、体組成や基礎代謝で体年齢は違ってきます

下図は、体年齢の判定例です。

左の例：体年齢「30才」、つまり実年齢どおりの標準的な体組成です。

中央の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が低く、骨格筋率と基礎代謝が高いので、実年齢よりも若い「25才」と判定されています。

右の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が高く、骨格筋率と基礎代謝が低いので、実年齢よりも高い「35才」と判定されています。

▽はじめに
▽はかる前に（各種設定）
▽はかり方と測定値表示
▽困ったときに・保証など
▼付録

あなたのダイエットをサポートする 部位別ポジショニングチェック機能

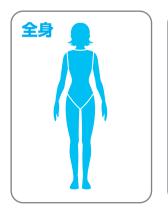
ポジショニングチェックとは、あなたの各部位の皮下脂肪率と骨格筋率を、同じ体格（BMI）・同じ属性（性別・年齢）の方と比べて、どのレベルにあるのかを示します（自社データに基づく）。
部位ごとの体組成をチェックして、理想のボディを目指しましょう。

※同年齢の平均を目指せば必ずしも健康であったり良いダイエットであるということではありません。

表示例
皮下脂肪率のポジショニングチェック：全身－1
骨格筋率のポジショニングチェック：全身＋1

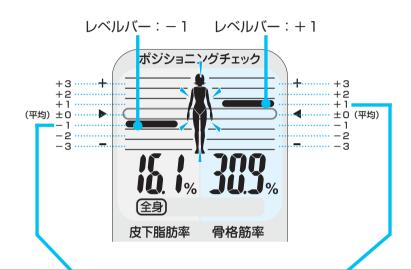
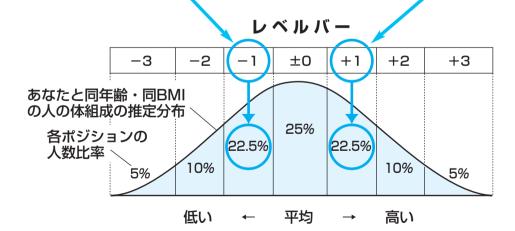
※ポジショニングの判定基準は自社調査によるものです。

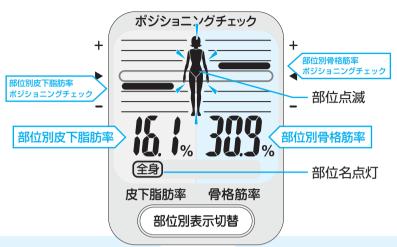
部位別とは…

以下の４つの部位をそれぞれポジショニングチェックします。

つづく

■ ポジショニングチェックの見方

（レベルバーとあなたのポジションの関係）

三角印（▶／◀）の位置が平均を表しています。
測定したあなたの部位別皮下脂肪率と骨格筋率が、あなたと同じ体格（BMI）、同じ属性（性別・年齢）の方の平均より高い場合には「＋」側に、低い場合には「－」側にレベルバーを表示します。

■ ポジショニングチェックの表示例

部位：[全身] の表示例

部位別皮下脂肪率 全身16.1%
部位別皮下脂肪率ポジショニング
チェック：全身－1

■レベルバーが「－（マイナス）」側の位置に表示された場合にはあなたの部位別皮下脂肪率は同年齢・同BMIの人たちの平均よりも低く、ポジション「－1」は同年齢・同BMIの人たち全体の中でおよそ22.5%の人たちが該当します。

部位別骨格筋率 全身30.9%
部位別骨格筋率ポジショニング
チェック：全身＋1

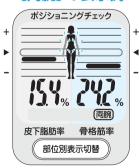
■レベルバーが「＋（プラス）」側の位置に表示された場合にはあなたの部位別骨格筋率は同年齢・同BMIの人たちの平均よりも高く、ポジション「＋1」は同年齢・同BMIの人たち全体の中でおよそ22.5%の人たちが該当します。

[体幹] の表示例

部位別皮下脂肪率 体幹15.2%
部位別皮下脂肪率ポジショニング
チェック：体幹±0
部位別骨格筋率 体幹23.9%
部位別骨格筋率ポジショニング
チェック：体幹±0

[両脚] の表示例

部位別皮下脂肪率 両脚24.8%
部位別皮下脂肪率ポジショニング
チェック：両脚±0
部位別骨格筋率 両脚38.8%
部位別骨格筋率ポジショニング
チェック：両脚±0

[両腕] の表示例

部位別皮下脂肪率 両腕15.4%
部位別皮下脂肪率ポジショニング
チェック：両腕－1
部位別骨格筋率 両腕24.2%
部位別骨格筋率ポジショニング
チェック：両腕－2

※平均値は当社調べによるものです。また、ポジションによってあなたの健康度を判定するものではありません。

カラダスキャンの特長と測定原理

カラダスキャンの特長

全身測定方式なので、日内変動を受けにくい

一日の生活の中で私たちの体内の水分はだんだんと下肢にとどこおってしまう傾向があります。そのため夕方や夜になると足がむくんでしまうことがよくおこります。朝と夕方では上半身と下半身の水分比率が変化してしまうわけですから体の電気抵抗の分布も変化してしまいます。カラダスキャンは両手・両足の電極で全身の電気抵抗を測定するので、体の中の水分分布の変化の影響を受けにくいのです。

体組成の推定式をつくるための基礎データは、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で収集

体脂肪率：水中体重秤量法（プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。）

基礎代謝：呼気ガス分析装置（呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。）

内臓脂肪レベル：X線CT (Computed Tomography) 装置（X線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。）

皮下脂肪率・骨格筋率：①DXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometry) 方式（二種の異なる波長をもつX線を用いて骨量や体脂肪などの組織量を定量する方法で、体を分解して重さを計ることなく部位別の体組成を測定することができます。）
②MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 磁気共鳴画像診断装置（人間の体内には無数の水素原子核があり、この水素原子核は磁場と電波をあてると動きます（共鳴）。体の組織によって水素原子核の共鳴のしかたが異なることを利用してこれを画像化し体組成を計算することができます。）

カラダスキャンの測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

カラダスキャンは、測定時に両手と両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI法*）を利用しています。*BI法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法
人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。
体に流す電流は非常に微弱（50キロヘルツ、500マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。
両手両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、
（1）電気抵抗値　（2）身長　（3）体重　（4）年齢　（5）性別　の5項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

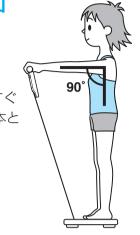
正しく測定していただくためには

カラダスキャンを正しく使うために、守っていただきたいこと

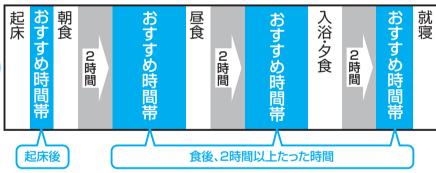
正確に測定できる場所は…　固く平らな床面

体重をより正確に測定するために、必ず固く平らな床面で測定してください。

正しい姿勢は…　腕まっすぐ90度

体組成データを得るために使用している電気抵抗値は、腕を90度にしてまっすぐにのばした姿勢を基本にしています。安定した測定のためにはデータ収集の基本とした正しい姿勢で測定してください。
（「正しい測定姿勢」☞ 18ページ）

測定に適した時間帯は…　起床後か、食後2時間以上たってから

カラダスキャンが測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。
体内の水分量が安定しているのは、「起床後」と「食後、2時間以上たった時間」です。もちろん、この時間帯でも、入浴したり激しい運動をすれば、体内水分量が変化して正しく測定できません。下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。毎日、できるだけ同じ時間帯に測定して、より正確に変化の傾向をつかんでください。

測定におすすめの時間帯のモデル

このような場合は測定を避けてください。

■激しい運動直後　■サウナや入浴直後　■アルコール多飲後
■多量の水分摂取、食事後（1～2時間）

注　意　下記のような方は体内水分量などの体組成が平均的な値と差が大きいため、正しく測定できない場合があります。

■成長期の児童　■高齢者　■風邪などで発熱中の人　■妊娠中の人
■骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者　■むくみのひどい人　■人工透析患者
■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人
※上記のような方は、体組成の変動傾向をチェックするために、カラダスキャンをご利用ください。

測定値がおかしいと思ったときは…（「おかしいな？と思ったら」☞ 28ページ）

カラダスキャンQ&A

▼正しいダイエットとは？

無理なダイエットではかえって太りやすくなる

運動をともなわない栄養バランスを無視した極端な食事制限は、体重は落ちても、筋肉（骨格筋）の減少に伴い基礎代謝が減って、かえって太りやすくなってしまいます。

例えば同じく、10kg減量成功。でも、体の中身は…？

体重 Kg: 80 / 75 / 70 / 65
1 2 3 4 5 6 7か月

絶食に近い無理な減量法
減量した10kgの中身は‥‥

減った脂肪:3kg
減った除脂肪 7kg（筋肉や骨など）

体脂肪率の変化は‥

	体脂肪率
減量前	36.0%
減量後	36.9%

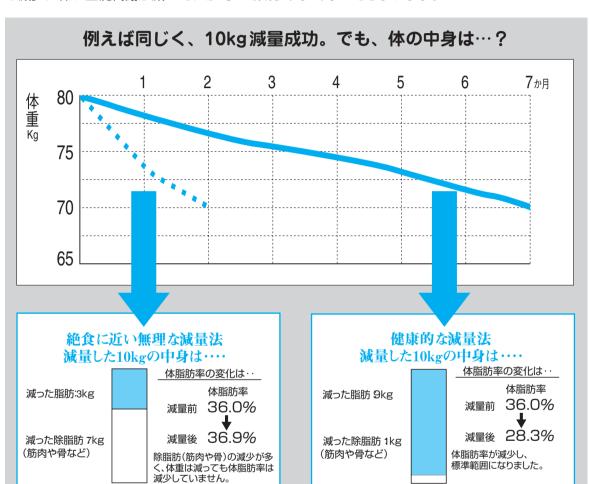
除脂肪（筋肉や骨）の減少が多く、体重は減っても体脂肪率は減少していません。

健康的な減量法
減量した10kgの中身は‥‥

減った脂肪 9kg
減った除脂肪 1kg（筋肉や骨など）

体脂肪率の変化は‥

	体脂肪率
減量前	36.0%
減量後	28.3%

体脂肪率が減少し、標準範囲になりました。

リバウンドを繰り返さないために…
骨格筋率を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作ろう

無理なダイエットのあとで起こしてしまいがちなのはリバウンドです。リバウンドするときは、皮下脂肪よりも体につきやすい内臓脂肪がついてしまいます。内臓脂肪は、健康障害の要因となることが指摘されています。リバウンドの繰り返しが内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。

▼測定結果のどれに着目したらいいの？

健康が気になる方は…　**内臓脂肪レベル**に着目しましょう（☞36ページ）

太りにくい体を作りたい方は…　**骨格筋率**と**基礎代謝**に着目しましょう（☞37ページ）

自分の体調にあわせてダイエット管理を

女性の体調は女性ホルモンのバランスで大きく変化します。ダイエットするのにお薦めなのは、月経の終わり頃から排卵日の少し前まで（いわゆる卵胞期）です。この時期は卵胞ホルモンの分泌が多くなり、精神的に安定しており、肌も潤いを感じ、心も体も充実していて、活動的な時期です。逆に排卵日の少し前から月経が終わるまで（いわゆる黄体期と月経期）は、黄体ホルモンの分泌量が多くなり、精神的にイライラしがちで、体がむくんだりと心も体も不安定な状態になるので、無理なダイエットは避けてください。

自分のホルモンバランスの変化にあわせた無理のないダイエットが大切です。自分の卵胞期や黄体期などを知るために、婦人体温計で基礎体温を測りましょう。

婦人用体温計のご紹介

オムロン体温計　けんおんくん／サーモプラン

http://www.healthcare.omron.co.jp/

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低６年間保有しています。

品　質　保　証　書

このたびは、オムロン商品を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名　オムロン 体重体組成計 カラダスキャン
HBF-362

ご芳名

ご住所

TEL　　（　　　　）

お買い上げ店名

㊞

住所

TEL　　（　　　　）

お買い上げ年月日　　　年　　月　　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン）　通話料無料

FAX **0120-10-1625**　通信料無料

受付時間
月～金 9:00～19:00（祝日除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

9042827-0E